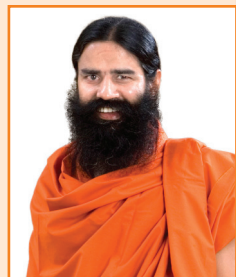
शुभ-सम्मत्ति

योग सार्वभौमिक, सार्वकालिक एवं सार्वजीवन महत्त्व की ऋषि-मुनियों की एक अनमोल विरासत है। कर्म करने में सबसे बड़ी कुशलता (चातुर्य) ही योग है। इस योग को जीवन में अपनाने से बन्धन स्वभाव वाले कर्म भी योगी को बन्धन में नहीं डाल पाते हैं। शुद्ध ज्ञान, शुद्ध कर्म एवं शुद्ध उपासना अर्थात् ज्ञानयोग, कर्मयोग एवं भक्तियोग—यह योग की त्रिवेणी है। यह मात्र एक ऐसा दर्शन है, जिसके सबल सैद्धान्तिक पक्ष का ही नहीं अपितु उन्हें बोध कराने वाले क्रियात्मक साधनों का भी ऋषियों ने प्रतिपादन किया है, जिन्हें आचरण में लाकर प्रत्येक मनुष्य अपना कल्याण अपने हाथों करने की योग्यता व क्षमता प्राप्त कर लेता है।

करोड़ों लोगों को हजारों योग-शिविरों, आस्था एवं संस्कार टी.वी. चैनल्स व सोशन मीडिया के माध्यम से योग सिखाने व उसके परिणामों को देखने के उपरान्त मैं इस तथ्य पर पहुँचा हूँ कि योग से जीवन व जगत् से सम्बद्ध समस्त समस्याओं और विषमताओं पर नियन्त्रण व विजय प्राप्त की जा सकती है। योग विज्ञान सम्मत जीवनशैली का नाम हैं, जिससे व्यक्ति का सम्पूर्ण व्यक्तित्व सकारात्मक रूप में प्रभावित होता है। इससे व्यक्ति न केवल आधि, व्याधि व उपाधि से मुक्त होता है, अपितु समाधि की प्राप्ति भी कर लेता है। प्रतिदिन योग करने से व्यक्ति के जीवन से रोग, शोक, क्षुद्रता, तनाव, अवसाद, आत्मग्लानि, मोह व दरिद्रता आदि व्यक्ति की कमजोरियाँ समाप्त हो जाती हैं; ऐसे लोगों से युक्त समाज समातपूर्ण, प्रगतिशील होता है तथा राष्ट्र समृद्ध व समर्थ बन जाता है। अत: पूरा विश्व प्रात: उठकर प्रतिदिन योग करे, ऐसा मेरा स्वप्न है।

प्रस्तुत 'दैनिक योगाभ्यास' में प्रमुखतया योग के उन्हीं क्रियात्मक साधनों का समावेश किया गया है, जिन्हें हमने देश व दुनियाँ के करोड़ों लोगों को सिखाते हुए उनके अद्भुत परिणामों को न केवल अपनी आँखों से प्रत्यक्ष देखा एवं और लोगों के अनुभवों को सुनकर जाता है, अपितु विज्ञान की कसौटी पर कसकर सिद्ध भी किया है। प्रस्तुत पैकेज में तन और मन दोनों को समानरूप से स्वस्थ रखने पर ध्यान दिया गया है, जो कि प्रत्येक सामान्यत: स्वस्थ व्यक्ति के लिए उपयोगी, सहयोगी व निरापद हैं। व्यस्त दिनचर्या वालों के लिए यह एक रामबाण है।

दैनिक योगाभ्यास-सारणी (दैनिक योग-तालिका)

(45 मिनट को विशिष्ट योगाभ्यासक्रम)

चरण	अभ्यास	आवृत्ति	समय
पहला	**मन्त्रोच्चरण**	3 बार ओ३म् का उच्चारण	2 मिनट
दूसरा	**सर्वांगीण सहज व्यायाम** (यौगिक-जॉगिंग) (अलग-अलग 12 स्थितियाँ)	5-10 बार प्रत्येक स्थिति	4 मिनट
तीसरा	**सूर्य नमस्कार**	5 बार	2 मिनट
चौथा	**परम्परागत व्यायाम** (10 दण्डों का समूह)	2-2 बार	3 मिनट
	परम्परागत व्यायाम (8 बैठकों का समूह)	3-3 बार	2 मिनट
पांचवां	**आसन** (12 आसन)	2-2 बार	7 मिनट
छठा	**शवासन/योगनिद्रा**		2 मिनट
सातवां	**प्राणायाम –** भस्त्रिका प्राणायाम		5 मिनट
	कपालभाति प्रणायाम		10 मिनट
	अनुलोम-विलोम प्रणायाम		5 मिनट
	भ्रामरी प्रणायाम	3 बार	1 मिनट
	उद्गीथ प्रणायाम	3 बार	1 मिनट
आठवां	**प्रणव-ध्यानयोग**		1 मिनट

सर्वांगीण व्यायाम
यौगिक जॉगिङ्ग

सहज या सूक्ष्म व्यायाम में कुल बारह क्रियाओं का समावेश है। यद्यपि इनका अलग से कोई नाम नहीं है, इन्हें मात्र स्थिति-संख्या के रूप में ही जाना जाता है। विशेषज्ञों का मानना है कि इन सूक्ष्म व्यायामों का मुख्य उद्देश्य शरीर में स्फूर्ति लाकर आसन-प्राणायाम के लिए शरीर को तैयार करना है। इसीलिए इसे आसन-प्राणायाम के पूर्व करने का विधान है। प्रस्तुत हैं सूक्ष्म व्यायाम की स्थितियां:-

स्थिति-1:

प्रारम्भिक स्थिति में सहज रूप से एक ही स्थान पर खड़े होकर इस प्रकार दौड़ें, जिसमें लम्बा गहरा श्वास लेते व छोड़ते हुए बन्द मुट्ठी सहित हाथों की कोहनियाँ मुड़कर सामने से कन्धों तक आयें तथा नीचे सीधी होकर जंघाओं के बगल तक जायें। इसी क्रिया के दौरान पैरों के घुटने इस प्रकार मोड़ें कि एड़ियाँ नितम्बों से यथासम्भव स्पर्श करें। इस क्रिया में वेगात्मक रूप से एक हाथ मोड़ने के दौरान नीचे से उसी तरफ का पैर मुड़ेगा।

श्वास विधि: दायें हाथ व दायें पैर को मोड़ते समय लम्बा श्वास भरना व विपरीत ओर से करते हुए श्वास बाहर छोड़ना आदर्श विधि है।

स्थिति-2:

दूसरी क्रिया में पहली स्थिति के अन्तर्गत हाथों की कोहनियाँ न मोड़ते हुए, उन्हें यथासम्भव ऊपर की ओर सीधा करें तथा सीधा रखते हुए नीचे जंघाओं के बगल तक लायें, बारी-बारी से पंजों पर खड़े होकर घुटनों को यथाशक्ति मोड़ते हुए एड़ियों को नितम्बों से लगाने का प्रयास करें। श्वास क्रम पहली स्थिति के समान रहेगा।

स्थिति-3:

तीसरी स्थिति में कमर पर हथेलियाँ रखकर सामने से उछलकर वेगात्मक रूप से एक पैर के घुटने को मोड़ते हुए उसे यथासम्भव छाती व सिर से ऊपर तक उठाने का प्रयास करें; फिर श्वास छोड़कर मुड़े हुए घुटने को नीचे वापस लाने के तुरन्त बाद दूसरे पैर से श्वास भरते हुए आवृत्ति दोहरायें।

स्थिति-4:

चौथी क्रिया में पैर के दोनों पंजों में कन्धों के समान्तर दूरी रखते हुए खड़े होकर दोनों हथेलियाँ कमर पर रखें; फिर श्वास छोड़ते हुए वेगात्मक रूप से पैरों को घुटनों से मोड़कर नीचे जायें (ध्यान रखें कि नीचे यथासम्भव उतना ही जायें कि कमर ऊपर से सीधी रहे); फिर श्वास लेते हुए घुटनों को सीधा करके वापिस ऊपर आने के तुरन्त बाद आवृत्ति दोहरायें।

स्थिति-5:

दोनों पैरों में अधिक से अधिक फासला करके खड़े होकर दोनों हाथ सामने जमीन के समानान्तर फैलायें, फिर श्वास छोड़ते हुए एक ओर घुटना मोड़कर उसी पैर के पञ्जे पर,

कमर सीधी रखते हुए बैठें (नितम्ब एड़ी से लग जायेंगे), फिर श्वास लेते हुए मध्य में आयें। दूसरी ओर से भी इस क्रिया को वेगात्मक रूप से करें।

स्थिति-6:

पैरों में अधिक से अधिक फासला रखते हुए दोनों हथेलियों को कमर पर रखकर सीधे खड़े हो जायें, तत्पश्चात् एक तरफ के पंजे की ओर शरीर को घुमाकर श्वास लेते हुए उस ओर का घुटना मोड़कर पंजे पर बैठें, कमर को अधिक से अधिक सीधा रखने का प्रयास करें तथा पीछे वाले पैर का घुटना सीधा व पंजा खड़ा रहेगा; फिर श्वास छोड़ते हुए वापिस आयें, इसी प्रकार दूसरी तरफसे करें।

स्थिति-7:

इसमें दोनों पैरों के पंजों में 2-3 फीट का अन्तर रखते हुए खड़े हो जायें; फिर दोनों हाथों को जमीन के समानान्तर सामने फैलायें, तत्पश्चात् श्वास भरते हुए वेगात्मक रूप से हाथों को बगल तक लाकर पीछे ले जायें (हाथों को पीछे ले जाते समय कन्धे व सामने से छाती तथा गर्दन खुलकर पीछे की ओर झुकती है); फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को पूर्व की भाँति सामने लायें (कन्धे हल्के से आगे की ओर झुकेंगे); तत्पश्चात् तुरन्त श्वास भरकर आवृत्ति दोहरायें।

स्थिति-8:

दोनों पंजों में यथासम्भव अन्तर रखते हुए, खड़े होकर लम्बा गहरा श्वास भरते हुए एक हाथ को वेगात्मक रूप से कान के पास सीधा उठाकर विपरीत ओर यथासम्भव अधिक से अधिक नीचे झुकें (दूसरे हाथ की हथेली उसी ओर के पैर पर बगल में घर्षण करते हुए नीचे जाएगी); फिर श्वास छोड़कर हाथों की स्थिति प्रारम्भिक अवस्था में वापिस लाकर पुनः आवृत्ति को विपरीत दिशा की ओर से दोहरायें।

स्थिति-9:

इस स्थिति में भी पंजों में यथासम्भव फासला रखकर; फिर आगे झुककर श्वास छोड़ते हुए एक हाथ की हथेली को वेगात्मक रूप से विपरीत पंजे से स्पर्श करायें, इसी प्रक्रिया के दौरान कमर बगल से मोड़ते हुए दूसरे हाथ को ऊपर की ओर सीधा ले जाकर कन्धे के ऊपर से उसी हाथ को देखें; फिर श्वास लेते हुए दोनों हाथों को मध्य में लाकर दूसरी ओर से आवृत्ति दोहरायें।

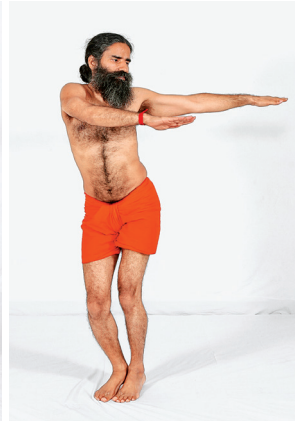
स्थिति-10:

इस स्थिति में यथासम्भव पैर के पंजों में कन्धों के समान दूरी रखते हुए श्वास भरकर दोनों हाथों को सामने से वेगात्मक रूप से ऊपर की ओर सीधा उठाकर (हाथ कानों से स्पर्श हों) गर्दन व हाथों को एक साथ यथासम्भव पीछे की ओर झुकायें; फिर श्वास छोड़ते हुए वेगात्मक रूप से दोनों हाथों को सामने से सीधा लाकर हथेलियाँ जमीन से व बिना घुटने मोड़े माथा घुटने से स्पर्श करने का प्रयास करे; फिर श्वास भरकर उठते हुए आवृत्ति को पुनः दोहरायें।

स्थिति-11:

इस स्थिति में सीधे खड़े होने के बाद दोनों हाथों को उठाकर श्वास भरते हुए बगल से ऊपर लाकर हथेलियों को स्पर्श कराते हुए, ताली बजायें; फिर उछलकर श्वास छोड़ते हुए हाथों को नीचे जंघाओं के बगल तक लायें। इस आवृत्ति को यथासम्भव वेगात्मक रूप से श्वास के साथ बार-बार दोहरायें।

स्थिति-12:

इस स्थिति में सर्वप्रथम दोनों हाथों को सामने जमीन के समानान्तर फैलाकर खड़े हो जायें (पूरी क्रिया के दौरान पैरों के पंजों को यथासम्भव आपस में नजदीक रखेंगे); फिर इस

प्रकार उछलें कि कमर, घुटने व पैर के पंजे एक तरफ हो जाएँ तथा दूसरी तरफ बगल में दोनों हाथ आ जायें, दायीं ओर हाथ व बायीं ओर कमर ले जाते समय श्वास अन्दर व दूसरी तरफ से करते समय श्वास को बाहर निकाल कर क्रिया को यथासम्भव वेगात्मक रूप से दोहरायें। अभ्यासकर्ता यह भी सुनिश्चित करे कि जिस ओर हाथ जाये, गर्दन को मोड़ते हुए मुख भी उसी दिशा की ओर जायेगा।

विशेष:

- यह अभ्यास सुबह-शाम दोनों समय किया जा सकता है।
- अभ्यास खाली पेट ही करना चाहिए।
- श्वास-प्रश्वास के ऊपर ध्यान देते हुए उपर्युक्त क्रियाओं का अभ्यास करने से विशेष लाभ प्राप्त होता है।
- जैसे सूक्ष्म व्यायाम से शरीर के समस्त अङ्ग क्रियाशील एवं स्वस्थ हो जाते हैं।
- शरीर लचीला व सुदृढ़ हो जाता है।
- हड्डियाँ एवं सन्धियाँ बलिष्ठ एवं स्वस्थ बनते हैं।
- यौगिक-जोगिंग का अभ्यास अपने शरीर व समर्थ के अनसार धीमा या तेज करें।
- रोगों (हार्ट, बी.पी.) के ग्रस्त वृद्ध लोगों को इसका अभ्यास धीरे-धीरे अपने सामर्थ्य के अनुसार करना चाहिए।

तो आइये इन प्रयोगों से शरीर को आसन के निमित्त एवं जीवन को राष्ट्र निर्माण हेतु तैयार करें। स्वयं स्वस्थ बनें, राष्ट्र को सशक्त बनायें। ■

दैनिक जीवन में किये जाने वाले

सूर्य नमस्कार की 12 स्थितियां

धरती पर ऊर्जा के स्रोत–हवा, पानी, सूर्य आदि में से सूर्य प्रमुख है। इससे प्राणि जगत् विशेषतः ऊर्जित होता है। यह वैज्ञानिक तथ्य है कि प्रातःकाल के उद्यीयमान सूर्य की किरणों का हमारे शरीर पर विशिष्ट चिकित्सकीय प्रभाव पड़ता है। हमारे पूर्वज मनीषियों ने विशेष शोध व अनुसन्धान के द्वारा पाया कि प्रातःकालीन बेला में इनके अलग–अलग प्रकार के विशेष क्रम का अभ्यास करने से हमें चौबीस घण्टे ऊर्जा का स्तर बनाये रखने में विशेष सहायता मिलती है। मनीषियों ने इन्हीं बारह स्थितियों के समुच्चय को 'सूर्य–नमस्कार' नाम दिया, जो अपने आप में एक स्वतन्त्र व पूर्ण व्यायाम है। प्रस्तुत है सूर्य नमस्कार की विधि–

सूर्य-नमस्कार हेतु सामान्य नियम:

सूर्य-नमस्कार की 12 स्थितियों को एक बार पूरा करना एक आवृत्ति (चक्र) कहलाती है। इस प्रकार सूर्य-नमस्कार से अधिक से अधिक लाभ प्राप्त करने के लिए प्रत्येक दिन कम से कम 10 से 15 आवृत्तियों का अभ्यास करना चाहिए।

विशेषज्ञ मानते हैं कि इन 12 स्थितियों को करते वक्त पूरक, कुम्भक व रेचक को ध्यान में रखकर करने से विशेष लाभ मिलता है।

बीमार अवस्था में सूर्य-नमस्कार नहीं करना चाहिए अथवा योग-शिक्षक से परामर्श लेकर ही इसे धीरे-धीरे करना चाहिए।

प्रत्येक स्थिति का अभ्यास मानसिक मन्त्रोच्चारणपूर्वक परमात्मा/ अल्लाह/ गॉड/ वाहे गुरु आदि के प्रति मन ही मन नमस्कार/स्मरण तथा कृतज्ञता/धन्यवाद का भाव जगाते हुए, निर्दिष्ट शरीरस्थ चक्र में ध्यान केन्द्रित करते हुए करना चाहिए। सूर्य-नमस्कार में किये जाने वाले 12 स्थितियां निम्नलिखित हैं-

स्थिति-1

स्थिति का नाम: प्रणामासन या नमस्कार मुद्रा

श्वास: सामान्य

एकाग्रता केन्द्र: अनाहतचक्र

मन्त्र: ओ३म् मित्राय नमः अर्थात् हे विश्व के मित्र! आपको नमस्कार है।

विधि:

सूर्योदय के समय सूर्याभिमुख सावधान की स्थिति में खड़े होकर (एड़ी, पंजे तथा घुटने परस्पर मिले हुए हों) नमस्कार की स्थिति में हाथों को छाती के सामने रखें। श्वास की गति सामान्य रहेगी। इस प्रकार हाथों और पैरों को जोड़कर खड़े होने से ऊर्जा के परिपथ का निर्माण होता है। परिणामस्वरूप शरीर शीघ्र ही ऊर्जान्वित हो जाता है।

स्थिति-2

स्थिति का नाम: ऊर्ध्वहस्तासन/ हस्तोत्तानासन

श्वास: श्वास लेते हुए

एकाग्रता केन्द्र: विशुद्धिचक्र

मन्त्र: ओ३म् रवये नमः अर्थात् हे संसार में चहल-पहल लाने वाले! आपको नमस्कार है।

विधि:

स्थिति झुकने के बाद श्वास अन्दर भरकर सामने से हाथों को खोलते हुए बिना कोहनियाँ मोड़े पीछे की ओर ले जायें, सिर हाथों के बीच में स्थित रहेगा। श्वास रोककर दृष्टि आकाश की ओर रहे, कमर को भी यथाशक्ति पीछे की ओर झुकायें।

स्थिति-3

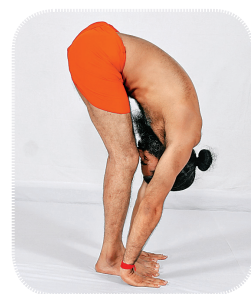
स्थिति का नाम: पादहस्तासन

श्वास: श्वास छोड़ते हुए

एकाग्रता केन्द्र: स्वाधिष्ठानचक्र

मन्त्र: ओ३म् सूर्याय नमः अर्थात् हे संसार के जीवनदाता! आपको नमस्कार है।

विधि:

स्थिति-2 के बाद श्वास बाहर निकालकर हाथों को पीछे से सामने झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। यदि हो सके तो हथेलियों को भी पंजों के दायें-बायें भूमि से स्पर्श करें तथा सिर को घुटनों से लगाने का प्रयास करें, ध्यान रहे कि किसी भी स्थिति में घुटने न मुड़ें।

स्थिति-4

स्थिति का नामः दक्षिण अश्वसंचालनासन
श्वासः श्वास लेते हुए
एकाग्रता केन्द्रः विशुद्धिचक्र
मन्त्रः ओ३म् भानवे नमः
अर्थात् हे प्रकाश पुंज! आपको नमस्कार है।

विधि :

स्थिति-3 के उपरान्त अब नीचे झुकते हुए हथेलियों को छाती के दोनों ओर टिकाकर रखें। बायाँ पैर उठाकर पीछे से पूरा पंजा जमीन पर सटाते हुए तानें, दायाँ पैर दोनों हाथों के बीच में रहेगा (इस पैर को सुविधा की दृष्टि से थोड़ा पीछे भी रख सकते हैं; परन्तु एड़ी हर हाल में जमीन को स्पर्श करती हुई हो)। घुटना छाती के सामने रहे, दृष्टि आकाश की ओर हो, श्वास को अन्दर भरकर रखना है।

स्थिति-5

स्थिति का नामः पर्वतासन
श्वासः श्वास छोड़ते हुए
एकाग्रता केन्द्रः विशुद्धिचक्र
मन्त्रः ओ३म् खगाय नमः
अर्थात् हे आकाश में गतिशील देव! आपको नमस्कार है।

विधि :

श्वास बाहर निकालकर दायें पैर को भी पीछे ले जायें। गर्दन और सिर दोनों हाथों के बीच में रहे, नितम्ब और कमर ऊपर उठाकर तथा सिर को झुकाकर नाभि को देखने का प्रयास करें।

स्थिति-6

स्थिति का नामः अष्टाङ्गनमनासन/ साष्टाङ्गासन/ अधोमुखशवासन
श्वासः श्वास-प्रश्वास सामान्य
एकाग्रता केन्द्रः मणिपूरचक्र
मन्त्रः ओ३म् पूष्णे नमः
अर्थात् हे संसार के पोषक! आपको नमस्कार है।

विधि :

हाथों एवं पैर के पंजों को स्थिर रखते हुए, छाती एवं घुटनों को भूमि पर स्पर्श करें। इस प्रकार दो हाथ, दो पैर, दो घुटने, छाती

एवं सिर अथवा ठोड़ी; इन आठों अङ्गों के भूमि पर टिकने से यह साष्टाङ्गासन बनता है। श्वास-प्रश्वास सामान्य रहेगा।

स्थिति-7

स्थिति का नामः भुजङ्गासन
श्वासः श्वास लेते हुए
एकाग्रता केन्द्रः स्वाधिष्ठानचक्र
मन्त्रः ओ३म् हिरण्यगर्भाय नमः : अर्थात् हे ज्योतिर्मय! आनन्दमय! आपको नमस्कार है।

विधि :

श्वास अन्दर भरकर (भुजङ्गासन की आकृति) छाती को ऊपर उठाते हुए हाथों को धीरे-धीरे सीधा कर दें, पीछे से दोनों पैर मिले व तने हुए हों। नाभि तक का भाग भूमि पर टिका हुआ एवं दृष्टि आकाश की ओर हो।

स्थिति-8

स्थिति का नामः पर्वतासन
श्वासः श्वास छोड़ते हुए
एकाग्रता केन्द्रः स्वाधिष्ठानचक्र
मन्त्रः ओ३म् मरीचये नमः : अर्थात् हे संसार के प्रकाशक स्वामी! आपको नमस्कार है।

विधि :

श्वास बाहर निकालकर कुल्हों को ऊपर उठायें, गर्दन और सिर दोनों हाथों के बीच में रहे, नितम्ब और कमर ऊपर उठाकर तथा सिर को झुकाकर नाभि को देखने का प्रयास करें।

स्थिति-9

स्थिति का नामः वाम अश्वसंचालनासन
श्वासः श्वास लेते हुए
एकाग्रता केन्द्रः आज्ञाचक्र
मन्त्रः ओ३म् आदित्याय नमः : अर्थात् हे संसार के रक्षक! आपको नमस्कार है।

विधि :

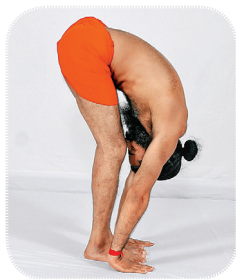
स्थिति-8 के उपरान्त अब नीचे झुकते हुए हथेलियों को छाती के

दोनों ओर टिकाकर रखें। चित्रनुसार दायाँ पैर उठाकर पीछे से पूरा पंजा जमीन पर सटाते हुए तानें, बायाँ पैर दोनों हाथों के बीच में रखें (इस पैर को सुविधा की दृष्टि से थोड़ा पीछे भी रख सकते हैं; परन्तु एड़ी हर हाल में जमीन को स्पर्श करती हुई हो), घुटना छाती के सामने रहे, दृष्टि आकाश की ओर, श्वास को अन्दर भरकर रखना है (स्थिति-4 की तरह)।

स्थिति-10

स्थिति का नाम: पादहस्तासन
श्वास: श्वास छोड़ते हुए
एकाग्रता केन्द्र: स्वाधिष्ठानचक्र
मन्त्र: ओ३म् सवित्रे नम: अर्थात् हे सृष्टिकर्ता! आपको नमस्कार है।

विधि :

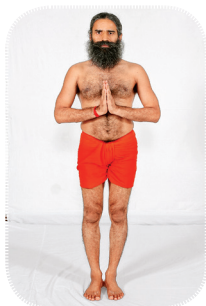
स्थिति-9 के बाद श्वास बाहर निकालकर हाथों को पीछे से सामने झुकाते हुए पैरों के पास जमीन पर टिका दें। यदि हो सके तो हथेलियों को भी पंजों के दायें-बायें भूमि से स्पर्श करके रखें तथा सिर को घुटनों से लगाने का प्रयास करें। ध्यान रहे कि किसी भी स्थिति में घुटने न मुड़ें (स्थिति-2 की तरह)।

स्थिति-11

स्थिति का नाम: ऊर्ध्वहस्तासन/ हस्तोत्तानासन
श्वास: श्वास लेते हुए
एकाग्रता केन्द्र: विशुद्धिचक्र
मन्त्र: ओ३म् अर्काय नम: अर्थात् हे अपवित्रता के शोधक! आपको नमस्कार है।

विधि :

श्वास अन्दर भरकर सामने से हाथों को खोलते हुए बिना कोहनियाँ मोड़े पीछे की ओर ले जायें, सिर हाथों के बीच में स्थित रहेगा। श्वास रोककर दृष्टि आकाश की ओर रखें, कमर को भी यथाशक्ति पीछे की ओर झुकायें (स्थिति-2 की तरह)।

स्थिति-12

स्थिति का नाम: प्रणामासन
श्वास: प्रश्वास सामान्य
एकाग्रता केन्द्र: अनाहतचक्र
मन्त्र: ओ३म् भास्कराय नम: अर्थात् हे ज्ञान- दाता! आपको नमस्कार है।

विधि :

सूर्याभिमुख सावधान की स्थिति में लौटते हुए (एड़ी पंजे मिले हुए हों) नमस्कार की स्थिति में हाथों को छाती के सामने रखें। श्वास की गति सामान्य रखेंगे (स्थिति-1 की तरह)।

सूर्य-नमस्कार के लाभ

1. सूर्य-नमस्कार एक पूर्ण व्यायाम है। इससे शरीर के सभी अङ्ग-प्रत्यङ्ग बलिष्ठ एवं निरोगी हो जाते हैं।
2. पेट, आन्त्र, आमाशय, अग्न्याशय, हृदय एवं फेफड़े स्वस्थ रखते हैं।
3. मेरुदण्ड एवं कमर को लचीला बनाकर इनमें आयी हुई विकृतियों को दूर करता है।
4. यह सम्पूर्ण शरीर में रक्तसंचरण अच्छी तरह से सम्पन्न करता है। इससे रक्त में आयी हुई अशुद्धियाँ दूर होकर चर्मरोगों का नाश होता है।
5. सम्पूर्ण शरीर को आरोग्य प्रदान करता है, अत: प्रात: शीघ्र उठकर सूर्य-नमस्कार का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।
6. सूर्य की किरणें त्वचा पर पड़ने से हमारे शरीर में विटामिन 'डी' का निर्माण होता है। यह विटामिन कैल्शियम व फॉस्फोरस जैसे अति आवश्यक खनिज लवणों को शरीर के लिए अतीव उपयोगी बनाता है, जिसके कारण शरीर की हड्डियाँ मजबूत हो जाती हैं।
7. आमाशय, आन्त्र, कलेजा, गुर्दा, फेफड़ा, पित्ताशय तथा मेरुदण्ड निरोगी बनते हैं।
8. यह अन्त:स्रावी ग्रन्थियों में धीरे-धीरे अच्छा प्रभाव डालता है।

प्रात:कालीन सूर्य की रोशनी का भरपूर उपयोग करने से तनाव, थकान व उदासीनता निर्मूल हो जाते हैं। मन, मस्तिष्क एवं शरीर तरोताजा रहते हैं।

वस्तुत: सूर्य-नमस्कार की विविध प्रक्रियाओं द्वारा हमारे मनीषियों का हमें प्राकृतिक नियमों के साथ साहचर्य बनाते हुए आरोग्यमय जीवन जीने का अद्भुत सन्देश है। तो क्यों न हम इसे आत्मसात करें और सदा निरोगी रहें। ■

दैनिक जीवन में किये जाने वाले
पारम्परिक 12 दंड और 8 बैठक

भारतवर्ष के मनीषियों द्वारा प्रदत्त 'दण्ड और बैठक' शरीर को स्वस्थ, सुन्दर व आकर्षक बनाने की सुनियोजित पारम्परिक व्यायाम पद्धति है। दण्ड से सम्पूर्ण शरीर एवं मन प्रभावित होकर पुष्ट और सन्तुलित बनता है एवं बैठकों से व्यक्तित्व में सुदृढ़ता आती है। विशेषकर पैर सम्बन्धी सभी विकार और रोग ठीक होते हैं। इसीलिए रोजमर्रा की दिनचर्या में सम्मिलित ये व्यायाम व्यक्ति को स्फूर्ति, ताजगी और निरोगता प्रदान करने वाले कहे गये हैं। लेख के माध्यम से आइये समझें इनकी क्रियाविधि–

पारम्परिक 12 दण्डासन:

दण्डासन विधि-1: साधारण दण्ड

विधि: पैरों के पंजों और हथेलियों के सहारे नितम्बों को ऊपर उठाकर दृष्टि सामने रखना दण्ड स्थिति है। फिर कोहनियाँ मोड़कर श्वास लेते हुए हथेलियों व पैर के पंजों पर नीचे दण्ड के समान सीधा हो जाएँ, तत्पश्चात् सर्प की भाँति सिर व छाती को उठायें, फिर श्वास छोड़कर नितम्बों को ऊपर उठाते हुए प्रारम्भिक अवस्था में वापिस आयें। इसे साधारण दण्ड भी कहते हैं।

दण्डासन विधि-2: राममूर्तिदण्ड

विधि: दण्डस्थिति (पर्वतासन) से श्वास भरते हुए कोहनियाँ इस प्रकार मोड़ें कि वे पसलियों से लगी रहें, छाती को धीरे-धीरे नीचे की तरफ लायें, फिर सर्प की भाँति सिर व छाती को ऊपर उठायें। तत्पश्चात् पंजों और हथेलियों के सहारे श्वास छोड़ते हुए ठीक पूर्व की भाँति ही दण्डस्थिति में वापिस आ जायें, यह एक आवृत्ति हुई। इसे राममूर्ति दण्ड कहते हैं।

दण्डासन विधि-3: वक्षविकासकदण्ड

विधि: इसे वक्ष विकास दण्ड भी कहते हैं। दण्डस्थिति में हथेलियों को अन्दर की ओर मोड़कर अर्थात् कन्धों के नीचे अंगुलियाँ एक दूसरे के सामने रखते हुए कमर झुकाकर शरीर को सीधा करें, दृष्टि सामने रखकर श्वास छोड़ते हुए कोहनियों को बाहर की ओर मोड़ते हुये नीचे तथा श्वास लेते हुए कोहनियों को सीधा करते हुए ऊपर उठें।

दण्डासन विधि-4: हनुमान दण्ड

विधि: दण्डस्थिति में श्वास छोड़ते हुए एक पैर के पंजे को उसी हाथ के बगल में बाहर रखकर हथेलियों पर शरीर का भार देते हुए नीचे जायें, आगे से अपने सिर व छाती को भुजंगासन की तरह उठायें (नितम्ब अधिक से अधिक नीचे ही रहें; परन्तु जमीन को न छुयें)। फिर पंजे को श्वास लेते हुए प्रारम्भिक दण्डस्थिति में वापिस ले जायें। ठीक यही क्रिया दूसरी तरफ से करें, बारी-बारी से बिना रुके इस क्रिया को वेगात्मक रूप से करते रहें। इसमें हनुमान दण्ड की स्थिति बनती है।

दण्डासन विधि-5: वृश्चिकदण्ड (क)

विधि: दण्डस्थिति में आकर श्वास लेते हुए एक पैर को बिना घुटना मोड़े आकाश की ओर उठाकर, कोहनियाँ मोड़कर छाती

को नीचे लायें (शरीर का पूरा भार दोनों हथेलियों और दूसरे पैर के पंजे पर स्थिर रहेगा) फिर उठे हुए पैर को वापस जमीन पर लाने के बाद दृष्टि सामने की ओर रखते हुए सिर व छाती को भुजंगासन की तरह उठायें, फिर श्वास छोड़कर नितम्ब ऊपर उठाते हुए प्रारम्भिक दण्डस्थिति में वापिस आयें। दूसरे पैर से भी ठीक इसी प्रकार वेगात्मक रूप से क्रिया दोहरायें।

दण्डासन विधि-6: वृश्चिकदण्ड (ख)

विधिः दण्डस्थिति में होकर श्वास भरते हुए, एक पैर को बिना घुटना मोड़े आकाश की ओर सीधा करके आगे से कोहनियों को मोड़कर, वक्षस्थल को अधिक से अधिक नीचे ले जायें, फिर ऊपर उठे हुये पैर के पंजे को घुटना मोड़ते हुये विपरीत कमर की तरफ जमीन पर रखें, फिर मुड़े हुए पैर को वापिस ले जाकर हथेलियों पर भुजंगासन लगायें, फिर श्वास छोड़ते हुए प्रारम्भिक दण्डस्थिति की ओर वापस लौटें।

दण्डासन विधि-7: पार्श्वदण्ड

विधिः दण्डस्थिति में श्वास भरते हुए एक पैर को उदर के नीचे से कलाइयों के पास से विपरीत ओर सीधा करके फैलायें, आगे से दोनों कोहनियों को मोड़कर वक्ष को नीचे लायें, फिर इसी स्थिति में हथेलियों पर सिर व छाती को भुजघौसन की तरह ऊपर उठायें। फिर श्वास छोड़कर मुड़े हुए पैर को वापिस लायें, प्रारम्भिक दण्ड स्थिति में आकर पुनः दूसरे पैर से अभ्यास करें।

दण्डासन विधि-8: चक्रदण्ड

विधिः दोनों हथेलियों को जमीन पर रखकर दोनों हाथों के बीच में एक पैर के घुटने को मोड़कर उसके पंजे पर बैठें तथा दूसरे पैर को बराबर में सीधा करके फैलाकर रखें, फिर श्वास लेकर फैले हुए पैर को सामने से लाकर (दोनों हाथों को बारी-बारी से उठाते हुए) चक्र की भाँति घुमाकर, उछलते हुए दोनों पैरों को पीछे एक साथ रखकर हथेलियों व पंजों पर दण्ड के समान शरीर सीधा, फिर हथेलियों पर भुजंगासन, तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए उछलकर दूसरे पैर पर प्रारम्भिक दण्डस्थिति के समान बैठकर क्रिया दोहरायें।

दण्डासन विधि-9: पलटदण्ड

विधिः दण्डासन में स्थित होकर पहले एक बार श्वासों के साथ साधारण दण्ड लगायें, फिर श्वास लेते हुए दोनों पैरों को एक

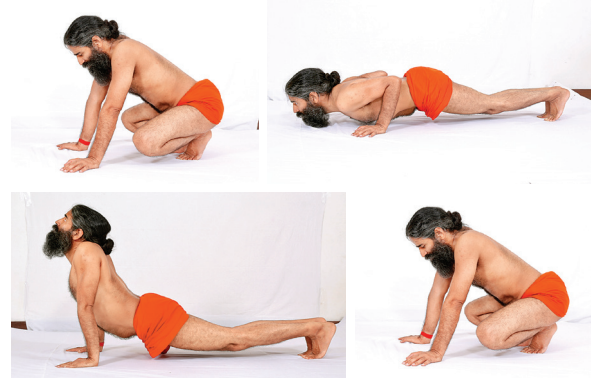
साथ वेगात्मक रूप से उछालकर हाथों के बीच से उठाकर निकालते हुए अधिक से अधिक आगे की ओर लायें, (पेट व वक्ष का हिस्सा ऊपर की ओर खिंचा हुआ रहेगा)। तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए बिना रुके दोनों पैरों को हाथों के मध्य से उठाकर निकालते हुए पूर्व की स्थिति में लाकर, हथेलियों व पंजों पर दण्ड के समान सीधा होकर सामने से ऊपर उठते हुए भुजंगासन लगायें, फिर वापिस दण्ड स्थिति में आये।

दण्डासन विधि-10: शेरदण्ड

विधिः दोनों हथेलियों को जमीन पर रखकर पंजों के बल बैठें, घुटने कोहनियों के बाहर की ओर हों, दृष्टि सामने रखकर दोनों पैरों को श्वास भरकर एक साथ उछालते हुए आसमान की ओर ले जाकर सीधा करें, दोनों हथेलियों पर पूरे शरीर के भार का सन्तुलन बनाते हुए; पुनः धीरे-धीरे कोहनियाँ मोड़ते हुए पैरों को नीचे लाकर हथेलियों पर भुजघौसन बनायें, फिर श्वास छोड़ते हुए दोनों पैर को उछालकर प्रारम्भिक स्थिति में वापिस आये।

दण्डासन विधि-11: सर्पदण्ड

विधिः दण्ड स्थिति से कोहनियाँ मोड़कर हथेलियों व पंजों पर शरीर को दण्डवत् सीधा करने के पश्चात् सर्प की भाँति तीन बार, श्वास लेते-छोड़ते हुए कोहनियों को इस प्रकार सीधा करें व मोड़ें कि सिर्फ वक्षःस्थल ही ऊपर-नीचे हो सके (नितम्ब नीचे रहेंगे) फिर दण्डस्थिति में वापिस आयें।

दण्डासन विधि-12: मिश्रदण्ड

विधिः पंजों व हथेलियों के सहारे बैठकर (ध्यान रहे कोहनियाँ घुटने के अन्दर रहे) फिर श्वास लेते हुए पैरों को उछलकर पीछे ले जाकर गत्यात्मक रूप में कोहनियों के सहारे छाती को नीचे करने के बाद भुजंगासन की भाँति थोड़ा ऊपर लायें, तत्पश्चात् श्वास छोड़कर उछलते हुए दोनों पैरों को प्रारम्भिक स्थिति में आगे लाकर बैठें। इसी को बिना रुके वेगात्मक रूप से लगातार करना मिश्रदण्ड है।

पारम्परिक 8 बैठक :

बैठक-1: साधारण अर्द्धबैठक

विधिः दोनों हथेलियों को कमर पर रखकर पैरों में कन्धों जितना फासला करके खड़े होकर, श्वास छोड़ते हुए पैरों को घुटनों से मोड़कर आधी बैठक (जैसे की कुर्सी पर बैठते हैं) लगाना, फिर श्वास लेते हुए वापस आना 'साधारण अर्द्ध बैठक' कहलाता है।

बैठक-2: साधारण पूर्ण बैठक

विधिः सीधा खड़ा होकर श्वास छोड़ते हुए मुट्ठियाँ कसकर बन्द करके, हाथों को जमीन के समानान्तर करते हुए नीचे बैठना (कमर व गर्दन सीधी रखने का प्रयास करें), फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को प्रारम्भिक स्थिति में वापिस लाकर खड़े होना 'साधारण पूर्ण बैठक' कहलाता है। इस क्रिया को श्वास का क्रम ध्यान में रखते हुए वेगात्मक रूप से करना चाहिए।

बैठक-3: राममूर्ति बैठक

विधिः सीधा खड़े होकर श्वास छोड़ते हुए (अंगूठा अन्दर, मुट्ठियाँ बन्द) हाथों को जमीन के समान्तर फैलाना (श्वास रुका हुआ), धीरे-धीरे पंजों के बल नीचे जाना तत्पश्चात् श्वास भरते हुए धीरे-धीरे हाथों को वापस लाते हुए सीधे खड़े हो जाना 'राममूर्ति बैठक' कहलाता है। इस क्रिया को भी वेगात्मक रूप से करना चाहिए।

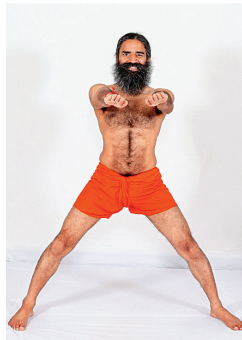
बैठक-4: पहलवान बैठक (1)

विधिः सीधे खड़े होकर श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर 2-3 फीट दूर तक उछलकर, मुट्ठी बन्द हाथों को जमीन के समानान्तर करते हुए बैठना, फिर श्वास भरते हुए प्रारम्भिक स्थिति में उछलकर वापिस आकर खड़ा होना 'पहलवान बैठक (1)' कहलाता है। इस क्रिया का बारम्बार वेगात्मक रूप से अभ्यास करना चाहिए।

बैठक-5: पहलवान बैठक (2)

विधिः श्वास भरकर हाथों को हिलाते हुए पैरों को घुटनों से मोड़कर पंजों पर एक ही स्थान पर वेगात्मक रूप से तीन बार उछलने का अभ्यास करना चाहिए। फिर श्वास लेते हुए प्रारम्भिक स्थिति में वापिस खड़े हो जाना चाहिए। इस प्रकार की जाने वाली क्रिया 'पहलवान बैठक (2)' कहलाती है।

बैठक-6: हनुमान् बैठक (1)

विधिः दोनों पैरों में अधिक से अधिक अन्तर करके खड़े होकर दोनों हाथ सामने जमीन के समानान्तर फैलायें, फिर श्वास छोड़ते हुए एक ओर घुटना मोड़कर उसी पैर के पञ्जे पर कमर सीधी रखते हुए बैठें (नितम्ब एड़ी से लग जायेंगे), फिर श्वास लेते हुए मध्य में आयें। दूसरी ओर से भी इस क्रिया को वेगात्मक रूप से करें। इस प्रकार की क्रिया 'हनुमान् बैठक-(1)' कहलाती है।

बैठक-7: हनुमान् बैठक (2)

विधिः पैरों में अधिक से अधिक फासला रखते हुए दोनों हथेलियों को कमर पर रखकर सीधे खड़े हो जायें, तत्पश्चात् एक तरफ के पञ्जे की ओर शरीर को घुमाकर श्वास छोड़ते हुए उस ओर का घुटना मोड़कर पञ्जे पर बैठे (कमर को अधिक से अधिक सीधा रखने का प्रयास करें तथा पीछे वाले पैर का घुटना सीधा व पमजा खड़ा रहेगा), फिर श्वास लेते हुए वापिस आयें, इसी प्रकार दूसरी तरफसे करें। उपर्युक्त विधि से की जाने वाली क्रिया 'हनुमान् बैठक (2)' कहलाती है।

बैठक-8: हनुमान् बैठक (3)

विधिः दोनों पैरों में यथासम्भव अधिक से अधिक फासला रखकर खड़े हो जायें, फिर दोनों हाथों के अंगूठे बाहर कर, मुट्ठी बन्द करके बगल से हाथों को लाकर अंगूठों को कन्धों पर रखें, तत्पश्चात् श्वास छोड़ते हुए एक ओर का घुटना मोड़कर पञ्जे पर कमर को सीधा रखते हुए बैठें (जैसे कि कुल्हें से एड़ी लग जाये), श्वास भरते हुए मध्य में आयें, इस क्रिया को वेगात्मक रूप से बार-बार दोनों तरफ से करें।
उपर्युक्त विधि से की जाने वाली क्रिया 'हनुमान् बैठक (3)' कहलाती है।

कभी हर भारतवासी इन दण्ड बैठकों के नित्य अभ्यासी रूप में जाना जाता था, पर समय के प्रवाह में ये प्रयोग जीवन से दूर होते गये। जरूरत है राष्ट्र को दीनता मुक्त करने के लिए नागरिकों को सुदृढ़ बनाना। अतः दण्ड-बैठकों को नित्य जीवन में स्थान देना ही होगा। ■

दैनिक जीवन में किये जाने वाले 12 आसन

जिम तथा व्यायामशालाओं में प्रचलित शारीरिक व्यायाम से केवल मांसपेशियाँ विकसित होती हैं, जबकि आसनों के अभ्यास से शरीर के समस्त जोड़, मांसपेशियों की क्षमता, शक्ति तथा लचीलेपन में वृद्धि होती है। तरीके से श्वास-प्रश्वास को ध्यान में रखते हुए अभ्यास करने से सम्पूर्ण शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता एवं रक्त-संचार में भी वृद्धि होती है।

कमजोर शरीर, विकलाङ्ग एवं दीर्घ रोगी व्यक्ति भी समुचित मार्गदर्शन में इन आसनों का अभ्यास कर सकते हैं। परम पूज्य योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा वर्षों की तपस्या तथा शोध-अनुसन्धान द्वारा प्रतिपादित अत्यन्त लाभदायी निम्नलिखित 12 आसनों का संपूर्ण पैकेज प्रस्तुत है, जिससे हर कोई लाभ उठा सकता है।

मुख्य 12 आसन

बैठकर किये जाने वाले आसन

मण्डूकासन :

विधिः वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों की मुट्ठी बन्द करके (मुट्ठी बन्द करते समय अङ्गूठे को अङ्गुलियों से दबायें) दोनों मुट्ठियों को नाभि के दोनों ओर लगाकर श्वास बाहर छोड़ते हुए सामने की ओर झुकते हुए दृष्टि को सामने रखकर, थोड़ी देर इसी स्थिति में रहने

के बाद वापस वज्रासन में आ जायें; इस प्रकार तीन से पाँच आवृत्ति करें। यह क्रिया मण्डूकासन (प्रथम) कहलाती है।

लाभः अग्न्याशय (पैन्क्रियाज) को सक्रिय करके इन्सुलिन की मात्रा को सन्तुलित करते हुए मधुमेह (डायबिटीज) को दूर करने में यह सहायक है।

मोटापे एवं उदर से सम्बद्ध रोगों-कब्ज, एसिडिटी (अम्लपित्त) में उपयोगी है। यह हृदय के लिए भी लाभप्रद है।

मण्डूकासन-2

विधिः वज्रासन में बैठकर नाभि पर बायें हाथ की हथेली पर दायें हाथ की हथेली को रखते हुए पेट को अन्दर दबायें तथा श्वास को बाहर निकालते हुए पूर्व की भाँति (मण्डूकासन-1) धीरे-धीरे नीचे झुककर दृष्टि सामने रखना मण्डूकासन-2 कहलाता है।

लाभः पूर्ववत्।

शशकासन :

विधिः वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों को श्वास भरते हुए ऊपर उठायें, तब आगे झुकते हुए श्वास बाहर छोड़ें एवं हाथों को आगे फैलाकर हथेलियाँ नीचे की ओर रखते हुए कोहनियों तक हाथों को भूमि पर टिका दें, माथा भी भूमि पर टिका हुआ हो। कुछ समय इस स्थिति में रहकर पुनः वज्रासन में आ जायें। इस क्रियाभ्यास को 'शशकासन' कहते हैं।

विशेषः नीचे झुकते हुए यह ध्यान दें कि नितम्ब एड़ियों से ही लगे रहें अर्थात् नितम्बों को न उठायें।

लाभः शशकासन-आँत, यकृत्, अग्न्याशय एवं गुर्दों को ऊर्जा प्रदान करता है, स्त्रियों के गर्भाशय को पुष्ट करके उदर, कमर एवं कूल्हों की चर्बी कम करता है।

मानसिक तनाव, क्रोध, चिड़चिड़ापन, गुस्सा आदि को दूर करके मानसिक शान्ति प्रदान करता है। दमा व हृदय रोगियों के लिए विशेष लाभप्रद है।

वक्रासन :

विधिः दण्डासन में बैठकर दायाँ और बायाँ पैर मोड़कर बायीं जङ्घा के पास घुटने से सटाकर रखें (अथवा घुटने के ऊपर से दूसरी ओर भी रख सकते हैं), बायाँ पैर सीधा रहेगा। बायें हाथ को दायें पैर एवं उदर के बीच से लाकर दायें पैर के पंजे के पास टिका दें, दायें हाथ को कमर के पीछे भूमि पर सीधा रखकर गर्दन को घुमाकर दायीं ओर कन्धे के ऊपर से मोड़कर पीछे देखें। इसी प्रकार दूसरी ओर से भी अभ्यास करना 'वक्रासन' कहलाता है, इसे 4 से 6 बार कर सकते हैं।

लाभः कमर व कूल्हों की चर्बी को कम करता है। मधुमेह, यकृत्, तिल्ली के लिए विशेष लाभप्रद है। कमर-दर्द के लिए उपयोगी आसन है।

गोमुखासन :

विधिः दण्डासन में बैठकर बायें पैर को मोड़कर एड़ी को दायें नितम्ब के पास रखें अथवा एड़ी पर बैठ भी सकते हैं। दायें पैर को मोड़कर बायें पैर के ऊपर इस प्रकार रखें कि दोनों घुटने एक दूसरे से स्पर्श करते हुए हों। अब जो पैर ऊपर है, उसी हाथ को ऊपर से एवं नीचे वाले पैर की ओर के हाथ को पीछे कमर की ओर से ले

जाकर आपस में अंगुलियाँ फँसाकर खींचें, कोहनियाँ एवं गर्दन व सिर सीधे रहेंगे। एक ओर से करने के बाद पुनः दूसरी ओर से भी करें। इस सम्पूर्ण क्रिया को 'गोमुखासन' कहते हैं।

लाभः हाइड्रोसिल (अण्डकोष वृद्धि) एवं यौन-रोगों में विशेष लाभप्रद है। स्त्री-रोगों, सन्धिवात एवं गठिया में उपयोगी है तथा लीवर, गुर्दे एवं छाती को पुष्ट करता है।

पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन :

मकरासन :

विधिः पेट के बल लेटकर दोनों हाथों की कोहनियों को मिलाकर स्टैण्ड बनाते हुए हथेलियों को ठोड़ी के नीचे लगाकर, छाती को ऊपर उठायें। घुटनों से लेकर पंजों तक पैरों को सीधा तानकर रखें, अब श्वास भरते हुए पैरों को क्रमशः पहले एक-एक तथा बाद में दोनों पैरों को एक साथ मोड़ें, मोड़ते समय पैरों की एड़ियाँ नितम्बों का स्पर्श करें, श्वास बाहर छोड़ते हुए पैरों को सीधा करना 'मकरासन' कहलाता है। इस प्रकार 10-12 आवृत्ति करें।

लाभः स्लिप डिस्क (रीढ़ की गोटियों का इधर-उधर खिसक जाना), सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस (गर्दन व उसके पीछे वाले हिस्से में दर्द का होना) एवं सियाटिका (कुल्हों का दर्द) के लिए बहुत लाभकारी अभ्यास है।

अस्थमा (दमा और फेफड़े-सम्बन्धी किसी भी विकार) तथा घुटनों के दर्द के लिए विशेष कारगर है तथा यह आसन पैरों को सुडौल बनता है।

भुजङ्गासन-1 :

विधिः पेट के बल लेटकर हाथों की हथेलियाँ भूमि पर रखते हुए हाथों को छाती के दोनों ओर रखकर कोहनियाँ ऊपर उठी हुई तथा भुजाएँ छाती से सटी हुई होनी चाहिए। पैरों को सीधा रखकर पंजों को एक साथ मिलाकर पीछे की ओर खींचकर रखें। श्वास अन्दर भरकर छाती एवं सिर को धीरे-धीरे ऊपर उठायें। नाभि के नीचे वाला भाग भूमि पर टिका रहे, सिर व गर्दन को अधिकाधिक पीछे की ओर मोड़ें; इस स्थिति में लगभग 30 सैकेण्ड तक रुकें, तत्पश्चात् धीरे-धीरे प्रारम्भिक अवस्था में आ जायें। इस पूरी प्रक्रिया को 'भुजङ्गासन (प्रथम)' कहते हैं। इस क्रिया को 3 से 5 बार दोहरायें।

भुजङ्गासन-2 :

विधिः पेट के बल लेटकर बायें हाथ की हथेली को छाती के नीचे रखकर उसके ऊपर दायें हाथ की हथेली रखें, माथा जमीन से लगा रहे, तब श्वास भरते हुए धीरे-धीरे सिर व छाती को ऊपर उठायें, पीछे से एड़ी-पमजे मिलाकर तानें। कोहनियों को सीधा रखते हुए हाथों को सीधा करें, इससे श्रोणि प्रदेश तक का भाग पृथ्वी से ऊपर उठ जाएगा। कुछ देर इस अवस्था में रुकें, तब धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में आयें। यह पूरी प्रक्रिया 'भुजङ्गासन (द्वितीय)' कहलाती है। इस पूरी क्रिया को 3 से 5 बार दोहरायें।

सावधानीः कमर दर्द से पीड़ित व्यक्ति इस विधि को न करें। प्रारम्भ में प्रथम विधि को ही करें, धीरे-धीरे रीढ़ में लचीलापन आने पर दूसरी विधि को भी कर सकते हैं।

लाभः कमर-दर्द व मोटापे से ग्रसित व्यक्तियों के लिए यह रामबाण आसन है। मेरुदण्ड से सम्बद्ध समस्त प्रकार की विकृतियों और रोगों के लिए यह उत्तम आसन है। इससे कलाई व कन्धे सबल बनते हैं।

भुजङ्गासन-3 :

विधिः पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को बगल में रखकर (भुजङ्गासन-1 की भाँति), अब आगे से सिर व छाती को ऊपर उठायें। फिर दोनों हाथों को भूमि से ऊपर उठा लें, पीछे से घुटने, एड़ी व पंजे मिले हुए तथा तने हुए रहें, इसी अवस्था में कुछ देर यथाशक्ति रुककर पुनः वापिस आएं। इस क्रिया को 3 से 5 बार दोहरायें।

लाभः पूर्ववत्।

शलभासन-1 :

विधिः पेट के बल लेटकर दोनों हाथों को जंघाओं के नीचे रखें, ठुड्डी जमीन पर लगी रहेगी। श्वास अन्दर भरकर दायें पैर को बिना घुटना मोड़े ऊपर उठाकर 10 से 30 सैकेण्ड तक इस स्थिति में रहें। सामान्य स्थिति में आकर पुनः बायें पैर से अभ्यास करें। इस प्रकार 5 से 7 आवृत्ति करें। अब दोनों पैरों को एक साथ मिलाकर

बिना घुटने मोड़े हथेलियों का रुख अपनी सुविधानुसार ऊपर या नीचे की ओर रखें, (सभी अङ्गुलियाँ मिली रहेंगी) अब ऊपर की ओर उठें, इसमें नाभि से नीचे तक का भाग ऊपर उठ जाएगा। यह क्रियाभ्यास 'शलभासन-1' कहलाती है।

लाभः मेरुदण्ड के नीचे वाले भाग में होने वाले सभी रोगों को दूर करता है। कमर-दर्द एवं सियाटिका दर्द में विशेष लाभप्रद है। फेफड़े मजबूत बनते हैं, कब्ज टूटती है। यह यौन-रोगों में लाभकारी है।

शलभासन-2 :

विधिः उदर के बल लेटकर दायें हाथ को कान तथा सिर से स्पर्श करते हुए सीधा रखें तथा बायें हाथ को पीछे कमर के ऊपर रखकर श्वास अन्दर भरते हुए आगे से सिर एवं दायें हाथ को तथा पीछे से बायें पैर को भूमि से ऊपर उठाकर, थोड़ी देर इस अवस्था में रुककर शनैः-शनैः वापस आयें, इसी प्रकार बायीं ओर से इस आसन को करें।

शलभासन-3 :

विधिः उदर के बल लेटकर दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाकर सीधा रखते हुए, एक दूसरे हाथ की **ऊंगलियों को आपस में फंसाकर इंटरलॉक कर**, श्वास भरकर सिर व छाती को अधिकाधिक ऊपर उठायें (पीछे से हाथों को खींचकर रखें), दृष्टि आकाश की ओर जमी रहेगी।
लाभः पूर्ववत्।

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :

मर्कटासन-1 :

विधिः सीधे लेटकर दोनों हाथों को कन्धों के समानान्तर फैलायें, हथेलियाँ आकाश की ओर खुली रहे; फिर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्ब के पास लायें। अब घुटनों को दायीं ओर झुकाते हुए दोनों घुटनों और एड़ियों को परस्पर मिलाकर भूमि पर टिकायें, गर्दन को बायीं ओर मोड़कर रखें; इसी तरह से बायीं ओर से भी इस आसन को करें, यह 'मर्कटासन-1' कहलाता है।

मर्कटासन-2 :

विधिः पीठ के बल लेटकर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्बों के पास रखें, पैरों में लगभग डेढ़ फुट का अन्तर रखें (दोनों हाथ कन्धों की सीध में फैले हुए हथेलियाँ ऊपर की ओर हों)। अब दायें घुटने को दायीं ओर झुकाकर भूमि पर टिका दें, बायें घुटने को इतना झुकायें कि वह दायें पैर के पंजे से स्पर्श करे, गर्दन को बायीं ओर अर्थात् विपरीत दिशा में मोड़कर रखें। इसी प्रकार से दूसरे पैर से भी करें। इसे 'मर्कटासन-2' कहते हैं।

मर्कटासन-3 :

विधिः सीधे लेटकर दोनों हाथों को कन्धों के समानान्तर फैलायें, हथेलियाँ आकाश की ओर खुली हों। दायें पैर को 90 डिग्री (90^0) उठाकर धीरे-धीरे बायें हाथ के पास ले जायें, गर्दन को दायीं ओर मोड़कर रखें, कुछ समय इसी स्थिति में रहने के बाद पैर को 90 डिग्री (90^0) पर सीधे उठाकर धीरे-धीरे भूमि पर टिका दें। इसी तरह बायें पैर से इस क्रिया को करें।
अन्त में दोनों पैरों को एक साथ 90 डिग्री (90^0) पर उठाकर बायीं ओर हाथ के पास रखें, गर्दन को विपरीत दिशा में मोड़ते हुए दायीं ओर देखें, कुछ समय पश्चात् पैरों को यथापूर्व सीधा करें। इसी तरह दोनों पैरों को उठाकर दायीं ओर हाथ के पास रखें। गर्दन को बायीं ओर मोड़ते हुए बायीं ओर देखें, यह एक आवृत्ति हुई। यह सम्पूर्ण क्रिया 'मर्कटासन-3' कहलाती है। इस प्रकार 3 से 4 आवृत्ति करें।
सावधानीः जिनको कमर में अधिक दर्द हो, वे दोनों पैरों से एक साथ न करें। उनको एक-एक पैर से ही 2-3 आवृत्ति करनी चाहिए।
लाभः पेट-दर्द, दस्त, कब्ज एवं गैस को दूर करके पेट को हल्का बनाता है। नितम्ब तथा जोड़ों के दर्द में विशेष लाभदायक है। कमर-दर्द, सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस, स्लिप डिस्क एवं साइटिका में यह विशेष लाभप्रद आसन है।

पवनमुक्तासन-1 :

विधिः सीधे लेटकर दायें पैर के घुटने को छाती के पास लायें, दोनों हाथों की अङ्गुलियाँ आपस में फँसाकर घुटनों पर रखें, श्वास बाहर निकालते हुए घुटने को दबाकर छाती से लगायें एवं सिर को उठाते हुए घुटने से नासिका का स्पर्श करें, कुछ देर करीब 10 से 30 सैकेण्ड तक श्वास को स्वाभाविक स्थिति में रखकर अथवा बाहर रोककर, फिर पैर को सीधा कर दें। इसी प्रकार दूसरे पैर से भी इसी क्रिया को करना, 'पवनमुक्तासन-1' कहलाता है।

पवनमुक्तासन-2 :

विधिः पूर्ववत् विधि को ही आगे बढ़ाते हुए अब द्वितीय स्थिति में दोनों पैरों को एक साथ परस्पर मिलाकर (पंजे तने हुए हों) समकोण अर्थात् 90 डिग्री (90^0) तक उठायें; फिर घुटने मोड़कर घुटनों को छाती के पास रखें, तब दोनों हाथों से दोनों घुटनों को

पकड़कर छाती को दबायें और सिर उठाकर नासिका को घुटनों से लगायें। श्वास को बाहर रोककर रखें अथवा स्वाभाविक रूप से श्वास लें।

यह 'पवनमुक्तासन-2' कहलाता है। इस क्रियाविधि को एक बार में 3 से 5 बार कर सकते हैं।

सावधानीः यदि कमर में अधिक दर्द हो तो सिर उठाकर घुटने से नासिका न लगायें, केवल पैरों को दबाकर छाती से स्पर्श करें; ऐसा करने से स्लिप डिस्क, सियाटिका एवं कमर-दर्द में पर्याप्त लाभ मिलता है।

लाभः यह आसन उदरगत वायुविकार के लिए यह बहुत ही उत्तम है। स्त्री-रोग अल्पार्त्तव, कष्टार्त्तव एवं गर्भाशय-सम्बन्धी रोगों के लिए बहुत लाभप्रद है।

अम्लपित्त, हृदयरोग, गठिया एवं कटिपीड़ा में हितकारी है, उदर की बढ़ी हुई चर्बी को कम करता है।

अर्द्धहलासन :

विधिः पीठ के बल लेटकर हथेलियाँ भूमि की ओर, पैर सीधे एवं पंजे मिले हुए व तने हुए हों। अब श्वास अन्दर भरकर पैरों को 90 डिग्री (समकोण) तक धीरे-धीरे ऊपर उठाकर कुछ समय तक इसी स्थिति में स्थिर रहें, वापस आते समय धीरे-धीरे पैरों को नीचे भूमि पर टिकायें, झटके के साथ नहीं। कुछ विश्राम कर, फिर यही क्रिया करें, इसे 'अर्द्धहलासन' कहते हैं। इसे 3 से 6 बार करना चाहिए।

सावधानीः जिनको कमर में अधिक दर्द रहता हो, वे एक-एक पैर से क्रमशः इस आसन का अभ्यास करें। दोनों पैरों से एक साथ अभ्यास न करें।

लाभः यह आसन आँतों को सबल एवं निरोग बनाता है, तथा कब्ज, गैस, मोटापा आदि को दूर कर जठराग्नि को प्रदीप्त करता है।

नाभि का डिगना, हृदयरोग, पेट दर्द एवं श्वासरोग में भी उपयोगी है। एक-एक पैर से क्रमशः रुकने पर कमरदर्द में विशेष लाभप्रद है।

पादवृत्तासन-1 :

विधिः सीधे लेटकर दायें पैर को उठाकर शून्याकृति बनाते हुए घड़ी की दिशा में 5 से 10 आवृत्तियाँ करें। एक दिशा में घुमाने के बाद दूसरी दिशा में पैर को घड़ी की विपरीत दिशा (एण्टी क्लॉकवाइज) में वृत्ताकार घुमायें, तब दूसरे पैर से भी ठीक इसी प्रकार अभ्यास करें। यह पूरी क्रिया 'पादवृत्तासन-1' कहलाती है।

पादवृत्तासन-2 :

विधिः एक-एक पैर से करने के पश्चात् दोनों पैरों से एक साथ इस अभ्यास को करें, पैरों को ऊपर-नीचे, दायें एवं बायें चारों ओर

जितना ले जा सकते हैं, उतना ले जाते हुए घुमायें। दोनों पैरों से दोनों दिशाओं से अर्थात् वामावर्त्त (क्लॉकवाइज) तथा दक्षिणावर्त्त (एण्टी क्लॉकवाइज) घुमाने की क्रिया 'पादवृत्तासन-2' कहलाती है।

लाभः जङ्घा, नितम्ब एवं कमर के बढ़े हुए मेद को निश्चित रूप से दूर करता है, तथा उदर को हल्का व सुडौल बनाता है। शरीर के सन्तुलन के लिए यह बहुत उपयोगी है।

द्वि-चक्रिकासन-1 :

विधिः पीठ के बल लेटकर हाथों के पंजे नितम्बों के नीचे रख श्वास रोककर एक पैर को पूरा ऊपर उठाकर घुटने से मोड़कर एड़ी नितम्ब के पास होकर गोलाकार (साइकिल चलाने की तरह) घुमाते रहें। इसी प्रकार दूसरे पैर से इस क्रिया को करें। पैरों को बिना जमीन पर टिकाये घुमाते रहें, पैरों से वृत्ताकृति बनायें, इस सम्पूर्ण क्रियाभ्यास को 'द्वि-चक्रिकासन-1' कहते हैं। 10 से लेकर यथाशक्ति 25-30 बार इसकी आवृत्ति करें। थक जाने पर शवासन में थोड़ी देर विश्राम करके इसी अभ्यास को विपरीत दिशा से दोहरायें।

द्वि-चक्रिकासन-2 :

विधिः इसी क्रिया के द्वितीय चरण में दोनों पैरों को घुटनों से मोड़ते हुए घुटनों को छाती पर सटा दें, अब श्वास लेने तथा छोड़ने की क्रिया के साथ दोनों पैरों को (साईकिल के पैडल घुमाने की भाँति) वामावर्त्त घुमाइये, यही क्रिया दक्षिणावर्त्त में भी दोहराना द्वि-चक्रिकासन-2 कहलाता है।

सावधानीः कमरदर्द, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप और हर्निया से ग्रसित व्यक्ति इस तीसरी अवस्था का अभ्यास न करें।

लाभः मोटापा घटाने के लिए यह सर्वोत्तम आसन है, नियमित रूप से 5 से 10 मिनट तक इसका अभ्यास करने से निश्चित ही अनावश्यक भार कम हो जाता है। उदर को सुडौल बनाता है, आँतों को सक्रिय करता है। कब्ज़, मन्दाग्नि, अम्लपित्त, धरन आदि की निवृत्ति करता है। यह सम्पूर्ण शरीर में रक्त-संचारण को तेज करके रक्त शुद्धि करता है।

इन निरापद आसनों को अपनी दिनचर्या में स्थान देकर हर कोई सुदृढ़ जीवन का स्वामी बन सकता है, तो आइये आज से ही इसके लिए संकल्पित हों। ■

दैनिक जीवन में किये जाने वाले
पतंजलि के आठ प्राणायाम

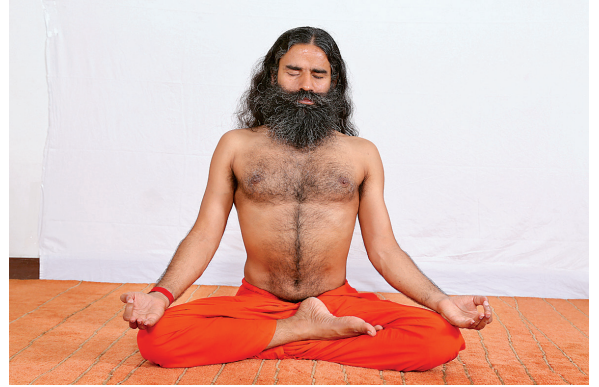
महर्षि पतञ्जलि प्रणीत अष्टांग-योग का चौथा अंग है-प्राणायाम। 'प्राणायाम' दो शब्दों से मिलकर बना है-'प्राण' और 'आयाम'। प्राण से तात्पर्य शरीर में समचरित होने वाली वायु (जीवनी शक्ति) से है तथा आयाम का अर्थ नियमन (नियन्त्रण) से है। इस प्रकार प्राणायाम से तात्पर्य हुआ-श्वास-प्रश्वास की क्रिया पर नियन्त्रण करना। इसका अभ्यास करने से सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ रहता है।

कभी प्राणायाम करने से पूर्व हजार साहस जुटाना पड़ता था, पर योगऋषि पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज ने इसे न केवल सर्वसुलभ बना दिया है, अपितु हर कोई आज इसे अपनी स्वस्थ जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा मानने लगा है। प्रस्तुत हैं दैनिक जीवन में प्रयुक्त होने वाले आठ प्राणायाम एवं उसकी अभ्यास विधिः-

प्राणायाम के सामान्य नियम :

1. प्राणायाम करने का स्थान स्वच्छ एवं हवादार होना चाहिए। यदि खुले स्थान में अथवा जल (नदी, तालाब आदि) के समीप बैठकर अभ्यास करें, तो सबसे उत्तम है।
2. नगरों में जहाँ पर प्रदूषण का प्रभाव अधिक हो, वहाँ पर प्राणायाम करने से पहले घी का दीपक, अगरबत्ती या धूपबत्ती जलाकर उस स्थान को सुगन्धित करने से बहुत अच्छा रहता है।
3. प्राणायाम करते वक्त बैठने के लिए आसन के रूप में कम्बल, दरी, चादर, रबरमैट अथवा चटाई का प्रयोग करें।
4. प्राणायाम करते समय ढ़ीले कपड़े (कुर्ता-पायजामा) आदि पहनें, जिससे शरीर पर किसी भी प्रकार का तनाव न अनुभव हो। बैल्ट, घड़ी, चश्मा आदि को हटा दें।
5. प्राणायाम के लिए सिद्धासन/सुखासन या पद्मासन में मेरुदण्ड को सीधा रखकर बैठें। जो लोग जमीन पर नहीं बैठ सकते, वे कुर्सी पर बैठकर भी प्राणायाम कर सकते हैं।
6. प्राणायाम करते समय अपनी गर्दन, रीढ़, छाती एवं कमर को सीधा रखें।
7. श्वास सदा नासिका से ही लेना चाहिए, इससे श्वास फिल्टर होकर अन्दर जाता है। मुख से श्वास नहीं लेना चाहिए, सामान्यावस्था में भी नासिका से ही श्वास लें।
8. प्राणायाम करने वाले व्यक्ति को अपने आहार-विहार-आचार-विचार पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। सदैव सात्त्विक एवं चिकनाई युक्त आहार ही लें, जैसे-फल एवं उनका रस, हरी तरकारी-सब्जी, दूध, घी आदि।

1. भस्त्रिका-प्राणायाम :

विधि- किसी ध्यानात्मक-आसन में सुविधानुसार कमर, गर्दन सीधी करके बैठकर दोनों नासापुटों से श्वास को पूरा अन्दर डायफ्राम (महाप्राचीरा पेशी) तक भरना तथा धीरे-धीरे सहजता के साथ छोड़ना 'भस्त्रिका प्राणायाम' कहलाता

है। प्रारम्भ में ढाई सेकेन्ड में श्वास अन्दर लेना एवं उतने ही समय में श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना चाहिये, जिससे कि बिना रुके एक मिनट में 12 बार के औसत से पाँच मिनट की एक आवृत्ति में साठ बार (12x5=60) बार अभ्यास कर सकें।

कफ की अधिकता या साइनस आदि रोगों के कारण जिनके दोनों नासाछिद्र ठीक से खुले हुए नहीं होते, उन लोगों को पहले दायें नासापुट को बन्द करके बायें से रेचक और पूरक करना चाहिए। फिर बायें को बन्द करके दायें से यथाशक्ति मन्द, मध्यम या तीव्र गति से रेचक तथा पूरक करना चाहिए; फिर अन्त में दोनों नासापुटों से अर्थात् इड़ा एवं पिंगला से रेचक, पूरक करते हुए भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिए। इसे डायप्रफैग्मेटिक डीप ब्रीदिंग भी कहते हैं।

सावधानी :

1. जिनको उच्च रक्तचाप, दमा या हृदयरोग हो, उन्हें तीव्र गति से भस्त्रिका नहीं करनी चाहिये।
2. इस प्राणायाम को करते समय जब श्वास को अन्दर भरें, तब उदर नहीं फुलाना चाहिये। श्वास डायफ्राम तक भरें, इससे उदर नहीं फूलेगा, पसलियों तक छाती ही फूलेगी।
3. इससे शरीर में गर्मी आती है। अतः ग्रीष्म ऋतु में धीमी

गति से करना चाहिये।

लाभः 1. भस्त्रिका प्राणायाम के अभ्यास से प्रतिक्रिया समय (Reaction Time) अथात् किसी भी उद्दीपक के प्रति प्रतिक्रिया में लिया गया समय) में कमी आती है।

2. सर्दी-जुकाम, एलर्जी, श्वासरोग, दमा, पुराना नजला, साइनस आदि समस्त कफ रोग नष्ट होते हैं। फेफड़े सबल बनते हैं तथा हृदय एवं मस्तिष्क को शुद्ध प्राणवायु मिलने से उनको आरोग्य-लाभ होता है।

3. रक्त परिशुद्ध होता है। त्रिदोष सम होते हैं। यह प्राणोत्थान और कुण्डलिनी जागरण में बहुत सहायक है।

2. कपालभाति-प्राणायाम :

विधि- कपालभाति में मात्र रेचक पर ही पूरा ध्यान दिया जाता है। पूरक के लिये प्रयत्न नहीं करते; अपितु सहज रूप से जितना श्वास अन्दर चला जाता है, जाने देते हैं, पूरी एकाग्रता श्वास को बाहर छोड़ने में ही होती है। ऐसा करते हुए स्वाभाविक रूप से उदर में भी आकुञ्चन और प्रसारण की क्रिया होती है।

एक सेकेन्ड में एक बार श्वास को लय के साथ छोड़ना एवं सहज रूप से धारण करना चाहिये। इस प्रकार बिना रुके एक मिनट में 60 बार तथा पाँच मिनट में 300 बार कपालभाति प्राणायाम होता है। कपालभाति प्राणायाम की एक आवृत्ति 5 मिनट की अवश्य होनी चाहिये।

स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति को कपालभाति 15 मिनट तक करना चाहिये। 15 मिनट में 3 आवृत्तियों में 900 बार यह प्राणायाम हो जाता है। कैंसर, एड्स, मधुमेह, डिप्रेशन आदि असाध्य रोगों में प्रातः-सायं दोनों समय कपालभाति आधा-आधा घण्टा करने से शीघ्र लाभ होता है।

सावधानी :

1. पेट की शल्यक्रिया (ऑपरेशन) के लगभग 3 से 6 महीने के बाद ही इस का अभ्यास करें।
2. गर्भावस्था, अल्सर, आन्तरिक रक्तस्राव एवं मासिक धर्म की अवस्था में इस प्राणायाम का अभ्यास न करें।
3. हृदय रोगी व उच्च रक्तचाप से ग्रसित रोगी इसे धीमे-धीमे करें। 2 मिनट में 40-45 आवृत्ति ही करें।

लाभः 1. मोटापा, मधुमेह, गैस, कब्ज, अम्लपित्त, गुर्दे तथा प्रोस्टेट से सम्बद्ध सभी रोग निश्चित रूप से दूर होते हैं। हृदय की धमनियों में आये हुये अवरोध खुल जाते हैं। डिप्रेशन, भावनात्मक असन्तुलन, घबराहट, नकारात्मकता आदि समस्त मनोरोगों से छुटकारा मिलता है।

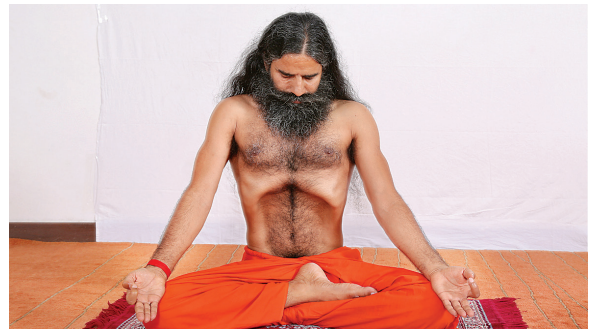
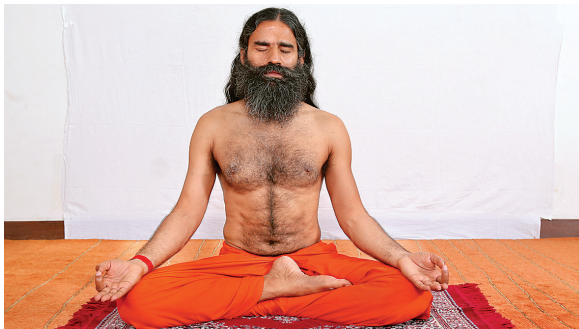
2. इस प्राणायाम के अभ्यास से आमाशय, अग्न्याशय (पेन्क्रियाज़), लीवर, प्लीहा व आँतों का आरोग्य विशेष रूप से बढ़ता है।
3. कपालभाति के अभ्यास से एकाग्रता बढ़ सकती है।
4. मोटे व्यक्तियों में जिन्हें उच्च रक्तचाप (Hypertension) या मधुमेह (Diabetes) है, वे कपालभाति के अभ्यास से लाभ प्राप्त कर सकते हैं; किन्तु उन्हें अपनी रक्त शर्करा मात्रा (Blood Sugar Level) तथा रक्तचाप की नियमित जाँच करवानी होगी।
5. कपालभाति छात्रों के लिए, विशेष तौर पर धीमें सीखने वाले छात्रों तथा कम से कम 45 मिनट तक एकाग्रता न रख पाने वालों के लिए अति उपयोगी है।

3. बाह्य-प्राणायाम :

विधि- सिद्धासन या पद्मासन में विधिपूर्वक बैठकर श्वास को एक ही बार में यथाशक्ति पूरा बाहर निकाल दें। श्वास बाहर निकालकर त्रिबन्ध अर्थात् मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध एवं जालन्धर बन्ध लगाकर श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोककर रखें। जब श्वास लेने की इच्छा बलवती हो, तब बन्धों को हटाते हुए धीरे-धीरे श्वास लें। श्वास भीतर लेकर उसे बिना रोके ही पुनः पूर्ववत् श्वसन क्रिया कीजिये।

3 से 5 सेकेन्ड में श्वास को सहजता से पूरा अन्दर भरना एवं 3 से 5 सेकेन्ड में ही सहजता से श्वास को बाहर छोड़कर बाहर ही 10 से 15 सेकेन्ड रोककर रखना तथा पुनः इसी क्रिया को बिना रुके लगातार करना उत्तम है।

इस प्रकार 2 मिनट में सामान्यतः 3 से 5 बार बाह्य प्राणायाम आराम से हो जाता है और 5 बार बाह्य प्राणायाम करना सामान्यतः पर्याप्त है।

गुदाभ्रंश, योनिभ्रंश, पाइल्स (बवासीर), फि स्टुला (भगन्दर), यौन रोगों आदि से पीड़ित व्यक्ति इसका एक बार में 11 बार तक अभ्यास कर सकते हैं। कुण्डलिनी जागरण

के इच्छुक साधक एवं ऊर्ध्वरेता होने की प्रबल इच्छा रखने वाले साधक इस प्राणायाम का एक समय में अधिकतम 21 बार तक अभ्यास कर सकते हैं।

समस्त स्त्री-रोगों यथा-बन्ध्यत्व/अप्रजनितृत्व (इन्फर्टिलिटी), प्रदर (ल्यूकोरिया) आदि तथा गर्भाशयगत दोष में भी यह प्राणायाम बहुत लाभप्रद है।

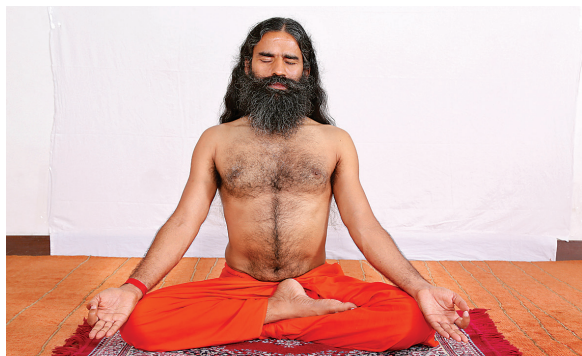
सावधानी :

1. उच्च व निम्न रक्तचाप एवं हृदय रोगों से पीड़ित व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिये।
2. सिर-दर्द, माइग्रेन से ग्रसित रोगी भी इसका अभ्यास न करें।
3. प्रारम्भ में ही व्यक्ति को इसका अभ्यास न करके अन्य प्राणायामों का अभ्यास करके शरीर व मन को इस अभ्यास के अनुकूल बना लेना चाहिये। यह एक उच्च कोटि का यौगिक अभ्यास है।

लाभः 1. बाह्य प्राणायाम में ऑक्सीजन (Oxygen) की अधिक मात्र का व्यवहार होने के कारण ऊर्जा की खपत (Energy Expenditure) ज्यादा होती है।

2. जब पूरक अथवा रेचक के समय की तुलना में बाह्य कुम्भक की अवधि अधिक होगी, तब शरीर में ऑक्सीजन (Oxygen) की खपत 99 प्रतिशत तक गिर जाती है। ऑक्सीजन का कम खपत होना तनावजन्य उत्तेजनाओं (Stress Related Arousal) के कम बनने तथा मनुष्य सहित सभी प्राणियों के दीर्घकाल पर्यन्त जीवित रहने से सम्बद्ध है।
3. जब पूरक अथवा रेचक के समय की तुलना में बाह्य कुम्भक की अवधि कम होगी, तब शरीर में ऑक्सीजन (Oxygen) की खपत 52 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। अम्लजन का अधिक खपत होना ऊर्जा के अधिक खर्च होने तथा अधिक उत्तेजित होने का परिचायक है।
4. पाइल्स (बवासीर), फिस्टुला (भगन्दर), फिशर, गुदाभ्रंश, योनिभ्रंश आदि रोगों में लाभप्रद है। वीर्य की ऊर्ध्वगति करके स्वप्नदोष, शीघ्रपतन आदि धातु-विकारों की निवृत्ति करता है।
5. बुद्धि सूक्ष्म और तीव्र होती है। ब्रह्मचर्य की रक्षा एवं कुण्डलिनी जागरण में अतीव उपयोगी है।

4. उज्जायी-प्राणायाम :

विधि- ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर दोनों नासापुटों से पूरक करते हुए गले को सिकोड़ते हैं, और जब गले को सिकोड़कर श्वास अन्दर भरते हैं, तब जैसे खर्राटे लेते समय गले से आवाज होती है, वैसे ही इसमें पूरक करते हुए कण्ठ से ध्वनि होती है। हवा का घर्षण नाक में नहीं होना चाहिये।

इस प्राणायाम में सदैव दायीं नासापुट को बन्द करके बायीं नासापुट से ही रेचक करना चाहिये।

प्रारम्भ में कुम्भक का प्रयोग न करके केवल पूरक-रेचक का ही अभ्यास करना चाहिये। धीरे-धीरे कुम्भक का समय पूरक जितना तथा कुछ दिनों के अभ्यास के बाद कुम्भक का समय पूरक से दोगुना कर दीजिये।

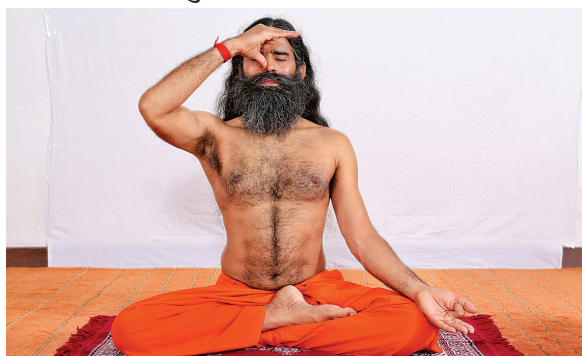
कुम्भक 10 सेकेन्ड से ज्यादा करना हो, तो जालन्धर बन्ध और मूलबन्ध भी लगायें।

विशेषः प्राणायाम से सम्बद्ध सामान्य सावधानियों का अवश्य ध्यान रखें।

लाभः 1. थायरॉइड, स्नोरिंग (सोते समय खर्राटे की आवाज), टॉन्सिल, स्लीपएप्निया, फुफ्फुस एवं कण्ठविकार, अजीर्ण, आमवात, जलोदर, ज्वर आदि रोगों में बड़ा कारगर है। आवाज को मधुर बनाता है, अतः गायकों के लिए विशेष उपयोगी है।

2. इससे बच्चों का हकलाना, तुतलाना भी ठीक होता है।

5. अनुलोम-विलोम प्राणायाम :

विशेषः किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर कमर-गर्दन व सिर को सीधा रखते हुए बायें हाथ को ज्ञानमुद्रा में बायें घुटने पर रखकर, दाहिने हाथ से नासाग्र-मुद्रा बनाकर, अंगूठे से दायें नासापुट को बन्द करके, बायें नासापुट से धीरे-धीरे लम्बी, गहरी श्वास भरिए। पूरा श्वास भरने के उपरान्त मध्यमा व अनामिका उंगलियों से वामनासापुट को बन्द करके अंगूठा हटाकर दायें नासापुट से श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकाल

दीजिये; तब दायें नासापुट से ही धीरे-धीरे पूरक कीजिये और बायें नासापुट से धीरे-धीरे रेचक कीजिये; यह एक आवृत्ति हुई। पुनः इसी प्रकार से बिना रुके निरन्तर आवृत्तियाँ करते रहिये। इडा नाड़ी (वाम स्वर) चूँकि सोम, चन्द्रशक्ति या शान्ति की प्रतीक है, इसलिये अनुलोम-विलोम प्राणायाम को बायें नासापुट से प्रारम्भ करते हैं।

बायें नासापुट से लगभग ढाई सेकेन्ड में श्वास लय के साथ भरना एवं बिना रोके दायें नासापुट से लगभग ढाई सेकेन्ड में श्वास को बाहर छोड़ देना तथा दायें से छोड़ने के तुरन्त बाद दायें से ही सहज रूप से ढाई सेकेन्ड में श्वास को लेना एवं बिना श्वास को रोके बायें नासापुट से लगभग ढाई सेकेन्ड में ही श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना। यह एक चक्र या आवृत्ति पूरी हुई, इसी तरह कम से कम 5 मिनट तक इस प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये।

अनुलोम-विलोम से बार-बार प्राणों को साधना चाहिए। स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति को अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास लगातार 15 मिनट तक करना चाहिये।

कैंसर, सोराइसिस, मस्क्यूलर डिस्ट्रॉफी, माइग्रेन आदि असाध्य रोगों से पीड़ित व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास सुबह-शाम लगातार 30-30 मिनट तक करने से शीघ्र लाभ होता है।

लाभः 1. इस प्राणायाम से शरीर में विद्यमान सम्पूर्ण नाड़ियाँ अर्थात् बहत्तर करोड़ बहत्तर लाख दस हजार दो सौ एक (72,72,10,201) नाड़ियाँ (प्रश्नोपनिषद्-3.6) परिशुद्ध हो जाती हैं।

2. अनुलोम-विलोम के 20 मिनट अभ्यास से, स्वस्थ व्यक्तियों में हृदय के प्रकुमचन तथा प्रसारण चाप (Systolic and Diastolic Pressure) में गुरुत्वपूण गिरावट पायी गई।
3. इस प्राणायाम के 10 दिन तक लगातार अभ्यास से, स्पेशल मैमरी (Spatial Memory) अंक में 86 प्रतिशत तक की गिरावट रिकॉर्ड की गयी; यहाँ स्पेशल मैमरी (Spatial Memory) से तात्पर्य किसी रास्ते, आकृति इत्यादि की पहचान कर पाने की शक्ति से है।
4. 20 मिनट तक किये गये अनुलोम-विलोम द्वारा केन्द्रीय (Focused) एवं चयनात्मक (Selective) एकाग्रता तथा दृष्टि सम्बन्धी अध्ययन (Visual Scanning) में बढ़ोत्तरी पाई गई।
5. 20 मिनट पर्यन्त किये गये अनुलोम-विलोम के अभ्यास से, सम्भवतः शर्करा (Glucose) के अच्छे ऑक्सीकरण (Oxidation) के कारण हाथों की मुट्ठी शक्ति (Hand Grip Strength) में वृद्धि पाई गई।
6. इस प्राणायाम से व्यक्ति किसी भी मनोवैज्ञानिक तनाव से रहित होकर श्वास को रोक पाने में समर्थ होता है।
7. अनुलोम-विलोम प्राणायाम एडीएचडी (ADHD; Attention Deficit Hyperactivity Disorder) एकाग्रता के अभाव से उत्पन्न असाधारण/ उत्तेजनात्मक क्रियाशीलता जन्य विकार) का प्रबन्धन कर एकाग्रता तथा स्मृति शक्ति को बढ़ाने में सहायक हो सकता है।
8. संधिवात तथा बार-बार होने वाली तनावजन्य व्याधियाँ, जैसे कि कॉरपल् टनल सिन्ड्रोम (Carpel Tunnel Syndrome), जिसमें अँगुलियों में पीड़ा तथा मुठ्ठी कसने में समस्या होती है, ऐसे रोगों के प्रबन्धन में अनुलोम-विलोम प्राणायाम कारगर हो सकता है।
9. संधिवात, आमवात, गठिया, कम्पवात, स्नायु-दुर्बलता, अवसाद, ओ.सी.डी., सीजोफ्रेनिया, डाइमेंशिया आदि समस्त वातरोग नष्ट होते हैं।
10. कॉलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स, धमनियों में आये हुये अवरोध आदि हृदय-सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

6. भ्रामरी-प्राणायाम :

विधि- किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर श्वास को पूरा अन्दर भरकर तर्जनी अंगुली को मस्तिष्क पर मध्यमा अंगुलियों से नासिका के मूल में आँख के पास से दोनों ओर से थोड़ा दबाएँ, मन को आज्ञाचक्र में केन्द्रित रखें। अंगूठों के द्वारा दोनों कानों को पूरा बन्द कर लें। अब भ्रमर की भाँति गुमजन करते हुये नाद रूप में ओ3म् का उच्चारण करते हुए श्वास को बाहर छोड़ दें। पुनः इसी प्रकार आवृत्ति करें।

3 से 5 सेकेन्ड में श्वास को अन्दर भरना एवं विधिपूर्वक कान, आँख आदि बन्द करके 15-20 सेकेन्ड में नाद रूप में श्वास बाहर छोड़ना। एक बार भ्रामरी पूरा होने पर तुरन्त पुनः इसी प्रकार अभ्यास करना चाहिये। प्रत्येक व्यक्ति को लगातार कम से कम 5 से 7 बार यह प्राणायाम अवश्य करना चाहिये।

कैंसर, पार्किन्सन, डिप्रेशन, माइग्रेन आदि असाध्य रोगों से ग्रस्त रोगी अथवा योग की गहराइयों में उतरने के इच्छुक साधक

एक समय में 11 से 21 बार तक भ्रामरी प्राणायाम का निरन्तर अभ्यास कर सकते हैं।

सावधानी :

नाद भौंरे की गुञ्जन की तरह मधुर और सहज रखना चाहिए; कर्कश और कठोर गुमजन का प्रयोग कदापि न करें। आँखों के ऊपर अंगुलियों से अत्यधिक दबाव न दें।

लाभ: 1. भ्रामरी प्राणायाम के द्वारा नाड़ियों की स्पन्दन गति (Pulse rate) में कमी आती है, ॲड्रीनलिन (Adrenalin) तथा नोर-ॲड्रीनलिन (Nor-adrenalin) के उपापचयी पदार्थ (Metabolites) कम बनते हैं, चर्म प्रतिरोधक क्षमता (Skin Resistance Power) में बढ़ोत्तरी होती है।

2. भ्रामरी प्राणायाम का लाभ (Anxiety Neurosis) तथा घबराहट सम्बन्धी विकारों (Panic Disorder) के प्रबन्धन में लिया जा सकता है।
3. मानसिक रोगों में बेहद लाभप्रद है। माइग्रेन, पार्किन्सन, उन्माद, मानसिक उत्तेजना, मन की चमचलता को दूर कर स्वास्थ्य एवं शान्ति प्रदान करता है। ध्यान के लिये अत्यन्त उपयोगी है।

7. उद्गीथ-प्राणायाम :

विधि- 3 से 5 सेकेन्ड में श्वास को एक लय के साथ अन्दर भरना एवं पवित्र ओ3म् शब्द का विधिवत् उच्चारण करते हुए लगभग 15 से 20 सेकेन्ड में श्वास को बाहर छोड़ना। एक बार उच्चारण पूरा होने पर पुनः इसी प्रकार से अभ्यास करना चाहिये।

3 मिनट की 1 आवृत्ति में लगभग 7 बार प्रत्येक व्यक्ति को इस प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिये। असाध्य (दुःसाध्य) रोगों से ग्रस्त एवं ध्यान की गहराइयों में उतरने के इच्छुक योग-साधक 5 से 10 मिनट या इससे भी अधिक समय तक इस प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं।

लाभ: 1. उद्गीथ प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ियों की स्पन्दन गति (Pulse rate), श्वास-प्रश्वास गति (Breath rate), ऑक्सीजन की खपत (Oxygen Consumption) तथा निरन्तर उत्पन्न हुए पसीने में कमी आती है। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि, उद्गीथ प्राणायाम उत्तेजना का ह्रास करने का एक प्रभावशाली माध्यम है। इसका उपयोग तनाव प्रबन्धन में भी किया जा सकता है।

2. सभी लाभ भ्रामरी प्राणायाम की तरह हैं। समस्त असाध्य रोगों में निरन्तर अभ्यास से लाभ मिलता है।
3. तनावग्रस्त, निराश, हताश व विक्षिप्त व्यक्ति को इसके अभ्यास से सम्बल मिलता है।
4. ध्यान की गहराइयों में उतरने के इच्छुक साधकों के लिये अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है।

8. प्रणव प्राणायाम या ध्यान योग :

विधि- पूर्वनिर्दिष्ट सभी प्राणायाम करने के बाद श्वास-प्रश्वास पर अपने मन को टिकाकर प्राण के साथ उद्गीथ 'ओ३म्' का ध्यान करें। भगवान् ने ध्रुवों की आकृति ओंकारमयी बनाई है। यह पिण्ड (देह) तथा समस्त ब्रह्माण्ड ओंकारमय है। 'ओंकार' कोई व्यक्ति या आकृति विशेष नहीं है, अपितु एक दिव्यशक्ति है, जो इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का संचालन कर रही है। द्रष्टा बनकर दीर्घ एवं सूक्ष्म गति से श्वास को लेते एवं छोड़ते समय श्वास की गति इतनी सूक्ष्म होनी चाहिए कि स्वयं को भी श्वास की ध्वनि की अनुभूति न हो तथा यदि नासिका के आगे रूई भी रख दें तो वह हिले नहीं। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाकर प्रयास करें कि एक मिनट में एक श्वास तथा एक प्रश्वास चले। इस प्रकार श्वास को भीतर तक देखने का भी प्रयत्न करें। प्रारम्भ में श्वास के स्पर्श की अनुभूति मात्र नासिकाग्र पर होगी।

धीरे-धीरे श्वास के गहरे स्पर्श को भी अनुभव कर सकेंगे। इस प्रकार कुछ समय तक श्वास के साथ द्रष्टा, अर्थात् साक्षीभावपूर्वक ओंकार का जप करने से ध्यान स्वतः होने लगता है। आपका मन अत्यन्त एकाग्र तथा ओंकार में तन्मय और तद्रूप हो जायेगा। प्रणव के साथ-साथ वेदों के महान् मन्त्र गायत्री का भी अर्थपूर्वक जप एवं ध्यान किया जा सकता है। इस प्रकार साधक ध्यान करते-करते सच्चिदानन्द-स्वरूप ब्रह्म के स्वरूप में तद्रूप होता हुआ समाधि के अनुपम दिव्य आनन्द को भी प्राप्त कर सकता है।

लाभ: सोते समय भी इस प्रकार ध्यान करते हुए सोना चाहिए। ऐसा करने से निद्रा भी योगमयी हो जाती है, दुःस्वप्न से भी छुटकारा मिलेगा तथा निद्रा शीघ्र आयेगी एवं प्रगाढ़ रहेगी। ■